

FOIRE AUX QUESTIONS

Vais-je apprendre à me défendre ?

Le mieux pour se défendre, c'est déjà d'être bien dans son corps et dans sa tête. Deux choses que l'on peut acquérir avec une pratique martiale. Ensuite, les techniques et principes que nous étudions dans nos cours sont directement liés à la notion de combat et donc de défense. Néanmoins, nous partons du fait qu'il n'y a pas de recette miracle et c'est pour cela que nous enseignons beaucoup de choses diverses afin que chacun puisse trouver ce qui lui ira le mieux et qui pourra ressortir « naturellement » un jour si besoin. Et jamais si possible. Rares sont les pratiquants qui ont finalement besoin de se battre. Généralement, ils arrivent à éviter l'affrontement, et c'est aussi (surtout) ça les arts martiaux.

Est-ce qu'on est obligé de faire des compétitions ?

Nous sommes une école d'arts martiaux. Notre objectif n'est aucunement de gagner des médailles.

La compétition d'aujourd'hui est très éloignée de la réalité des arts martiaux et de ses bienfaits éducatifs et corporels. Nous préférons donc nous concentrer sur la qualité, et le développement personnel de chacun de nos élèves.

Néanmoins, cela peut être une expérience intéressante (mais pas du tout obligatoire), et ceux qui sont intéressés par la compétition peuvent bien évidemment y participer une fois qu'ils en ont les capacités.

Chacun est libre.

Peut-on pratiquer sans faire de combat ?

Il y a combat et combat. Au dojo, nous travaillons des mises en situation en souplesse et sans trop de vitesse afin que chacun puisse progresser. Après, rien n'empêche les élèves avancés et ceux qui le souhaitent d'augmenter la vitesse, et la puissance, mais ce n'est ni obligatoire, ni indispensable. De même, ceux qui le souhaitent peuvent éventuellement aller se tester en compétition. Mais cela représente une très petite partie des pratiquants.

Plutôt que l'idée de combat qui a tendance à opposer deux personnes, nous préférons parler de travail libre, qui permet à chacun d'essayer d'appliquer librement ses techniques. Cela se fait en bonne entente avec le partenaire, sans que celui-ci ne se laisse faire et sans qu'il ne cherche non plus à résister à tout prix.

L'objectif étant que les deux partenaires progressent et se rendent compte de ce qu'il faut améliorer.

Je ne suis pas souple et je n'ai pas une bonne condition physique, puis-je pratiquer ?

Faire le grand écart, un coup de pied sauté, sprinter sur 100m ou faire un marathon n'est absolument pas requis pour la pratique du Karate Do que nous proposons. Chacun s'entraîne et s'améliore avec ses propres qualités et contraintes.

Souplesse et condition physique ne sont pas nécessaires pour commencer. Elles seront plutôt un des résultats de votre pratique régulière.

Ne suis-je pas trop vieux pour commencer (ou recommencer) ?

Il n'y a pas d'âge pour commencer à pratiquer, pour continuer à pratiquer, et pour se faire plaisir.

D'ailleurs, s'il est évident que l'on peut commencer à pratiquer à 10 ou 20 ans, il faut savoir que beaucoup de pratiquants débutent aux alentours des 40 ans. D'autres attendent même d'être à la retraite pour commencer. En fait, il n'y a pas de contrainte, c'est juste à vous d'en avoir envie.

De plus, l'enseignement, même s'il s'agit de cours de groupe, est adapté à chaque personne. En fonction de son âge, de sa condition physique et de ses possibilités du moment, chacun pourra adapter sa pratique.

L'important, quel que soit l'âge, étant de donner le meilleur de soi pour s'épanouir pleinement.

Il faut d'ailleurs noter que même blessé, il est possible de participer aux cours. Vous ne pourrez pas tout faire, mais le professeur adaptera votre pratique, quitte à vous donner des exercices particuliers en parallèle si besoin.

Je serai la seule femme car il ne doit y avoir que des hommes !

Beaucoup de femmes pratiquent les arts martiaux à travers le monde. Chez nous, 1/3 des pratiquants sont des pratiquantes.

J'ai peur de me blesser, c'est une activité violente ...

Contrôle de soi et bienveillance sont deux des choses les plus importantes dans la pratique des arts martiaux. Tout comme le fait de pouvoir continuer à s'entraîner tout au long de sa vie. Il ne faut pas oublier que les arts martiaux ont pour faculté première de forger notre corps et notre esprit afin de nous maintenir en bonne santé. L'intégrité physique et psychologique des pratiquants est donc essentielle. D'ailleurs, les blessures y sont bien moins nombreuses que dans la plupart des autres activités.

Attention aussi à ne pas confondre la pratique hebdomadaire des arts martiaux avec la pratique sportive des sports de combat qui effectivement peut entraîner plus de contacts et de blessures.

J'ai peur de me blesser en tombant ...

Les chutes spectaculaires que l'on peut voir de la part de certains pratiquants d'arts martiaux ne sont pas du tout celles que l'on pratique quotidiennement (voir même jamais pour la plupart des pratiquants). S'il est évident que savoir « chuter » est un plus pour ne pas se blesser, toute personne qui a des problèmes de santé n'est pas obligée de chuter. Néanmoins, il faut savoir que tout le monde peut y arriver. Mais c'est comme tout, il faut apprendre, par étapes, et en toute sécurité. Heureusement, l'entraînement au dojo est là pour ça. Le plus difficile étant souvent de gérer sa propre peur.

Ne vais-je pas être ridicule ?

Il faut savoir que tous les pratiquants ont commencé un jour ... par le début. Notre dojo est une école d'arts martiaux, il est donc normal de ne rien connaître lors de ses premiers pas. Au contraire, venir pratiquer, c'est oser et progresser. C'est déjà avoir combattu sa peur de l'inconnu. De plus, l'esprit de groupe est aussi très important, car quelque soit notre grade ou notre expérience, nous sommes tous des élèves toute notre vie.

N'oubliez pas qu'une ceinture noire n'est rien d'autre qu'une ceinture blanche qui a commencé puis persévéré.

Je n'ai pas trop de disponibilité. Est-ce qu'une fois par semaine peut suffire ?

Comme toute chose, il est évident que plus on pratique, plus on progresse. Néanmoins, il est également évident que tout le monde ne peut pas être disponible autant et au même moment. C'est aussi pour cela que notre école se démarque puisqu'elle propose de nombreux créneaux horaires, en matinée, le midi, et tous les soirs du lundi au vendredi. Ainsi, celui ou celle qui a envie de venir pratiquer trouvera toujours un créneau qui lui conviendra. Nous effectuons également de nombreux stages les week-ends, permettant alors d'échanger avec d'autres pratiquants, de progresser plus vite, ou rattraper les cours ratés.

Il faut garder à l'esprit que le plus important pour progresser reste la régularité et un travail de qualité. Venir une fois par semaine est plus profitable que de venir 3 fois une semaine et plus du tout la semaine suivante. De même, il vaut mieux faire un entraînement de qualité, plutôt que 3 en demie teinte.

Bref, le plus important, c'est d'être motivé !